

## ***Skeytum ekki skapi á börnum okkar***

Ég vil í þessum pistli leggja sérstaka áherslu á hversu mikilvægt það er að foreldrar skeyti ekki skapi sínu á börnunum. Börnin eru ekki stuðpúðar fyrir geðvonsku eða pirring foreldra sinna.

Öll föllum við endrum og sinnum í þessa gryfju enda ekki hægt að ætlast til þess að mamma og pabbi séu á öllum stundum yfirveguð og skynsöm. Allir foreldrar eiga einhvern tíman sína vondu daga, eru pirruð og líður illa. Þá vill það brenna við í sumum tilfellum að þeir sem á heimilinu búa verða fyrir barðinu á skapvonskunni. Ef við leyfum okkur að skeyta skapi og pirring okkar ítrekað á börnunum þá geta þau vel haldið að vanlíðan okkar sé þeim að kenna, t.d. vegna þess að þau séu svo ómöguleg, eða að því að þau hafi gert eitthvað rangt eða að þau séu einfaldlega ekki nógu þæg. Sumum finnst sem þau eigi að reyna að gera eitthvað til að mömmu/pabba líði betur og taki gleði sína á ný. En þau vita bara ekki alltaf hvað það ætti að vera.

Unglingarnir taka pirring og skapvonsku foreldra sinna ekkert síður nærri sér en yngri börnin. Þeirra viðbrögð eru einfaldlega þau að láta sig hverfa, annað hvort inn í herbergið sitt eða út úr húsi.

Barn sem hefur það á tilfinningunni að það sé ábyrgt fyrir líðan foreldra sinna ber þungt hlass á herðum sínum.

Okkur fullorðnu ber því að vera meðvituð um þetta og gæta þess að láta okkar slæmu daga ekki koma niður á þeim. Hendi það eins og getur gerst og gerist endrum og sinnum er mikilvægt að biðja þau afsökunar og útskýra fyrir þeim að sökin sé ekki að neinu leyti þeirra.